Rame en 5ème « saison 2 »

Action éducative pour l'année scolaire 2014-2015

La Savoie accueillera en 2015 sur le lac d'Aiguebelette le championnat du Monde d'aviron , épreuve qualificative pour les Jeux Olympiques de Rio. Afin de faire connaître cette discipline et promouvoir cet évènement, la Fédération Française d'Aviron en partenariat avec le Ministère de l'Education Nationale propose un moment de découverte pour les élèves de 5ème.

Le calendrier 2014-2015 : ***clôture des résultats le dimanche 3 mai 2015.***

La grande finale pour les meilleures classes de 5ème se déroulera fin juin sur le plan d'eau des championnats du monde.

http://aiguebelette2015.com/

Rame en 5ème est une action éducative qui doit permettre aux enseignants d'EPS et de SVT de partager 2h dédiées au mouvement du rameur et au thème de la nutrition.

- Objectif : sensibiliser les élèves de 5ème à la pratique de l'aviron (dans l'établissement par le biais de l'ergomètre aviron)

-Démarche : mise en place d'une séance de 2h mêlant aviron indoor et nutrition.

***2 ateliers** sont proposés dans la première partie de la séance*

http://www.avironfrance.fr/avironscolaire/medias/galeries-videos/9-rame-en-5eme-mode-d-emploi

***Atelier 1** : La dépense calorique, la transformation des aliments en énergie.*

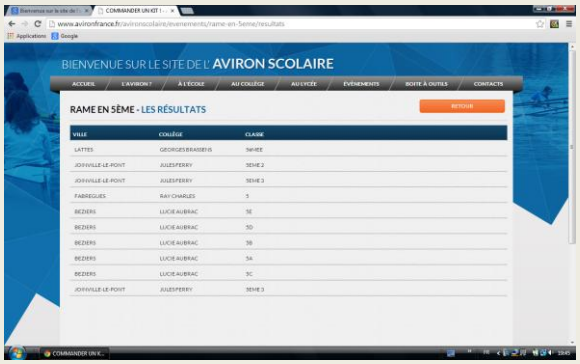
***Atelier 2** : Pratique de l'aviron indoor (parcourir la plus grande distance possible en 40 secondes)*

Le 3ème atelier réunira les deux groupes, les élèves s'affronteront par équipe de huit, se relayant sur une distance de 2000m.

Les étapes sur ergomètres aviron seront réalisées en utilisant un logiciel de course et une vidéo projection.

Le site http://www.avironfrance.fr/avironscolaire/ vous permettra de trouver des informations complémentaires dans son onglet boite à outils et vos élèves pourront suivre en temps réel l'évolution de leur classement.

http://www.avironfrance.fr/avironscolaire/evenements/rame-en-5eme/resultats



Pour la réalisation de cette action, du matériel sera mis à votre disposition (8 ergomètres + un kit d'animation), un cadre technique issu d'un club, d'un département ou de la ligue vous accompagnera dans la mise en place du projet.

Pour la mise en place de Rame en 5ème :

Contactez le comité départemental d'aviron par mail en mettant en copie Christelle Claude et Denis Viquerat.

cdarcommunicatio@aol.com

avironloire@gmail.com

COMITÉ DÉPARTEMENTAL AIN (7 clubs)

Comité Départemental des Sociétés d'Aviron de l'Ain

Maison de la Vie Associative
2 boulevard Irène Joliot-Curie, CS 70270
01006 BOURG en BRESSE Cédex
Intranet : cd01@club.avironfrance.fr
http://comite-ain-aviron.asso-web.com/
Président : *Claude CALCHERA*
✆ : 06 81 45 09 19 • claude.calchera@free.fr

cd01@club.avironfrance.fr

aviron.rhone.alpes@gmail.com

Christelle CLAUDE *(Technicienne sportive régionale),* *christelle.aviron@gmail.com*
Tél : 06 31 37 53 99
Denis VIQUERAT *(Professeur d'EPS),* *denis.viquerat@ac-grenoble.fr*
Tél : 06 15 18 22 58

. *A la fin de cette étape de découverte, les établissements désireux de conserver un lien avec cette discipline seront accompagnés dans leur projet (formation des enseignants et mise en relation avec une structure permettant l'accueil de vos élèves dans le cadre que vous souhaitez mettre en place, Association Sportive ou EPS)*

. *Pratique dans le cadre du sport scolaire (projet sur un, deux ou trois trimestres)*

Championnat Académique d'aviron
indoor
Mercredi 10 Décembre 2014 à 14h
Gymnase de Leya, rue de la Briquerie, 73270 La Motte Servolex
Inscrivez des équipes de 4 pour un relais de 2000 mètres
Classement par équipe (Bélèves) : relais filles et relais garçons
Ouvert à tous les licenciés Unss
(Inscription sur opuss.unss.org)

. *Programmation de l'activité en EPS (activité d'établissement)*

Les formations seront programmées en fonction des besoins que vous nous ferez remonter et des sites de pratique.